

## Гимнастика после сна с детьми среднего дошкольного возраста.

### Комплекс № 1

1. «Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу».

*Погладили животик, ножки, ручки  
(лежа на кровати).*

2. «Уходи с дороги, кот!  
Наша Танечка идет.  
Топ-топ, топ-топ».

*Ходьба по ребристой дорожке и  
коврикам.*

3. «Идет бычок качается,  
Вздыхает на ходу:  
Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!»

*Самостоятельные упражнения на  
полосе препятствий.*

4. «Буль-буль-буль – журчит  
водица,  
Все ребята любят мыться».

*Водные и закаливающие процедуры.*

### Комплекс № 2

1. «Утром я встаю, Песенку пою,  
Песенку простую, Вот какую:  
Ля-ля-ля-ля-ля  
Вот и песня вся».

*Повернули голову вправо, влево.*

2. «Мы топаем ногами».

*Ходьба по ребристой дорожке и  
коврикам.*

3. «Мы хлопаем руками».

*Дети хлопают в ладошки.*

4. «Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем».

*Поднимаем руки вверх и опускаем  
вниз.*

5. «Аи, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Часто умываемся,  
Детям улыбаемся».

*Водные и закаливающие процедуры.*

### Комплекс № 3

1. «Тяги, тяги, потягушеньки,  
На Катю порастушеньки!  
Расти, доченька, здоровая!  
Как яблонька садовая!  
На кота потягушки  
На дитя порастушки».

2. «Скачут побегайчики –  
Солнечные зайчики».

3. «Мы зовем их – не идут».

4. «Были тут – и нет их тут».

5. «Прыг, прыг по углам –  
Были там – и нет их там!  
Где же зайчики? Ушли.  
Мы нигде их не нашли».

6. «Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить!»

*Потянулись, перевернулись со  
спинки на животик, и наоборот, с  
животика на спинку.*

*Прыжки на двух ногах у кровати.*

*Покачивание головой в разные  
стороны.*

*Закрыли глазки ручками.*

*Ходьба по ребристой доске и  
коврикам.*

*Водные и закаливающие процедуры.*

### Комплекс № 4

1. «Здравствуй, Васенька – козел,  
Если в гости к нам пришел».

2. «Баба шла, шла, шла,  
Пирожок нашла.  
Села, поела  
И опять пошла».

3. «Самолет построим сами,  
Понесемся над лесами».

4. «Понесемся над лесами,  
А потом вернемся к маме».

5. «Да здоровствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое».

*Лежа в кровати, поднимаем  
правую ножку и опускаем, затем  
левую.*

*Ходьба по ребристой доске и  
коврикам.*

*Круговые движения рук вперед,  
назад.*

*Присели, похлопали в ладоши.  
Водные и закаливающие процедуры.*

## Подвижные игры

- **«Хитрая лиса»**

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- **«Мороз-Красный нос»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Н е боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

- **«Мышеловка»**

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели!  
Развелось их – просто страсть,  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут – вот напасть!  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки  
Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- **«Разверни круг»** – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, маленький шажочек,  
Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

- **«Добрые слова»**

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

- **«Быстро возьми»**

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

- **«Мяч соседу»**

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

- **«Кто ушел?»**

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

- **«Тихо-громко»**

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

- **«Снежная королева»**

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

- **«Ловишки с ленточкой»**

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

- **«Оттолкни мяч»**

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.